

## ا ولادى

ساظل اذكر يوم العبور كاجمل يوم من أيسام العمر \*\* قبل هسدًا الانتصار الخالد في تاريخنا ، كنت اسمع الكبار يرددون في ياس : متى نعبر ؟! كيف ننتصر ؟! هل ما لدينا من اسلحة يكفي ١٢ هل استعدينا بالتدريب الكافي ؟! \*\* أما القراء الاعزاء ، كانوا على العكس تماما • • قدر هائل من التقاؤل يغضرهم •• يكتبون قصائدهم معبرين بمسدق وينقة لا تتزعزع باننا قادرون على استرداد حقنا وارضنا ٠٠ وانعكس هذا على شخصيا ٠٠ وكنت شـديدة التفاؤل ، والثقة من أن المركة قادمة، وأن النصر في جانبنا • • حتى جاء الميوم المتاريخي الذي من حق الاجبال ان تعتز به كصفحة مضيئة في تاريخنا ٠٠ والكل يقسسول : كنت أي غاية الشفاقية وتوقعت مسالم يتوقعه احد ٠٠٠ واقول : بــل السر هم اولادى الذي ثبت الهم بتلقائية ويساطة الطفولة اكثر وعيا وعلما بتاريفنا وبالقدرات والطسساقات الهائلة في هذا الشعب العظيم • • كلُّ قرد منا أستعد ليهب روحه فسداء للوطن • • البطل كان الميدان يشهد العالم على شجاعته ، وأيضنا في كل الميادين راينا الاطفىال في

الطوابير تصر على التبرع بالكماء ،

والشباب يقرج يوميساً للخدمة في

#### ردوا ابنعب الحب متكانه

مكة ٠٠ هسو عبد المطلب بن مكة ٠٠ هسو عبد المطلب بن ماهسم ٠٠ ويسادونه يا ابا المسارت ٠٠ لأن ابنه الاكبسر هو ( المسارث ) عم النبي صلى الله عليه ومسلم ٠٠

كان يغرش لعبد المطلب الي جانب الكعبة فراشا فقعا بليق بمركزه • وكان يجلس على هذا الفراش في غلل الكعبة • • وحوله ابتاؤه وسادات قريش من اهله •

وكان هذا القراش يجهبر نعبد المثلب قبل حفسوره .. فياتي النبي محمد صلى الله عليه ومعلم وهو طقل صغبر ، فيجلس على هذا القسراش ، فيمبرع اعمامه بابعساده عن فراش ابيهم صيد مكة .. فييكي حتى يعيدوه الى مكاته .. في عسرة راى عبد الطسلب اولاده وهم يبعدون حفيسده

المعلير ۽ فلال : - ردوا اپلي الي مجلسه ، فاله يحدث تأسه يعلك عظيم ، وسيكون له شان --

يعلى سيكون زعيما عظيما ومسيدا هاكما في قومسه • • فكاتوا لا بيعسدون التبي عن مجلس جده بجسوار الكعبة • • ولم يكن عيد المطلب يعسرف الله مسكون ومسول الله للناس اجمعين • •

#### مل في رأسك شيبة ؟

هل في رامسك شسعر ابيض ١٠٠ او شبية بيضاء ١٠٠ والت في هذا السن الصغيرة ١٠٠ لعلها تكون اشبارة الى الك ستكون عظيما ١٠٠

كان هاشم بن عبد مناف سيد قريش بعد ابيه • قرجالي سيد قريش بعد ابيه • قرجالي ادراة عظيمة تبيع وتشسقري كالرجل • فاعجب بحزمها كالرجل • فاعجب بحزمها كيرا ضم اربعين رجال الفزرج قريش وجمعا من رجال الفزرج بالدينة • وكان استعما

( سلمی بنت عمرو ) وانجبت له سلمی طفسلا د فی راسه شبیة جمیلة فسموه

دم رحل هاشم الى الشام .
وتوفي بغزة ، التى سعيت (غزة
هاشم ) وعاد الهوه ( الطلب
ابن عيد مناف ) الى مكة وقد
ركب معه الطفل الدعفير ابن
الهيه ، وهو شهية بن هاشم
فقسال اهل مكة : ( هسسدا

اى عبد اشتراه ( المطلب ) • ولكنه شبحك وقال لهم : - هذا شبية ابن اخى هاشم، ولكنه اشتهر بين القريشبين

باسم « عبد الطلب » ثم اصبح عبد الطلب سيد قريش \*\* وكان احب احفساده اليه الرسول (ص ) \*



#### المستحرة الإسلامية المرآة المسامة في المعركة

 بدا یهود بنی قریظی تخويف المسلمين بالديلة في معركة الاهسزاب • • وكانت صفية بنت عبد المطلب ، عمـة الرسول ، تقسوم بدورها في المركة مع غيرها \* ورات صفية اهد اليهدود

لرب حصن نساء النبي ، وليس به من يدافع علهن \*\* فاخذت

صفية عدود الخيعة وضسريت البهودى على راسمه فقتلته ٠٠. ثم المدت رأسية ورمت به الي بهود بلى قريظة حتى يعرفوا أن الحصن ليس خاليا من الإيطال الذين يدافعون عنه كما ظهن اليهود • • ويهدا المزعتهم • • وجعالتهم يشعرون أن رجال محمد في كل مكان ٠٠

وعلم الرسول مبلى الله عليه وسلم بما قامت به ، وجيش الاسلام من الرجسال يواجسه leamer led dead . . elsell في القثائم عثل سهم الرجل •

😦 د اسلم » هنو کستادم عصر بن القطيبات رهبى الله عنه ١٠ وكان حيشيا استود اللون مشرط الوجه ١٠ وقسد اشــتراد عمر من سيوق « ڈی المجاز » وكالت تقام يعلى ، بين مكة وجيل عرفات •

ولد اعتله عدر فاعميح حرا ٠٠ كما أمر الأسلام ٠٠ وتعلم اسلم من عمر ومن الصنحاية • • منسل غيره من المؤمنيسن ٠٠ واصبح من اهل العلم والفضل، واشتهر برواية سيرة عمي أين الخطاب وتقميميه في عده السيرة ٠٠ وكان عمسر بن القطاب يعظمه لعلمه وفضله ويكرمه تكريما عظيما ٠٠

ويلثت منزلة اسلم عند عدر ، اله جاء مع عاميم بن عمس ، ليحكم بينها عدر نفسه . . ايهما أهسن صولا \*\* أا

ومعنى ذلك أن علم وقضيله معل الثاس يتسون كان عيدا ٠٠ لأن الأسد • • يصرف اللئلا عن اللون او الأميل ، أو المال ، أو العميسل قول الله تعالى :

« أن اكرمكم القاكم »

وهذا ارائي لمنا

#### اللــه كبر

\_ علملي عبارة اسسالمية اقولها كلمسا عنعدت مكائسا عاليسا ٠٠

🖈 الله اكبر 🕶

\_ طيب : علمتي عبارة اسالمية الولها اذا نزلت الى متخلص أو اعماق •

\* سيحان الله ٠ ۔ هل هذا هنروري ؟ ب كلا · ولكنه افضل · فهذه هي تربية الاسلام ٠٠ ـ هذا ما احب ان أعرفه • • وهبح لي من قطبلك اسرارها ٠٠ ★ اولا ٠٠ عيارة « الله اكبر - تناسب الحالة الأولى • • وعلدما تأول الله أكبر \* • تقصد الله اكبر عن كل كبير \* وكل عال ٠٠ وكل ياهر وكل شيء ٠٠ لانه خالق كل نسيء "

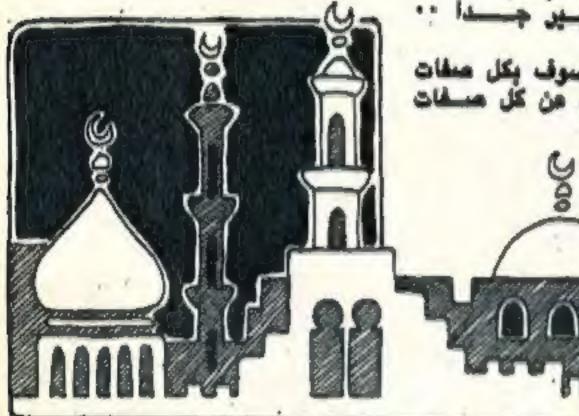
« الله موصوف يكل صفات الكمال ۽ ملزه هن كل هيــفات

التقص ٠٠ فهو وحبده القادر على الحماية عن كل شسر ۽ ٠ ولهذا نجى الله يونس من

الموت في بطن الحوت • • لقوله « سيحان الله » وهسو في هذه الإعساق ١٠ اعماق الموت واعماق البحر

يعلى ١٠ ان الاسالم يعلم السلم التفكير في كل ما يلوله ١٠ شامنة أذا كأن يدعو ألله تعالى يقى امر مهم

ے ما شنور ا يد هكذا كان الرسول معلى الله عليه وسلم يعلم الصحابة • • قال جابر بن عبد الله رهي الله عليه وسلم يعلم المسحابة كبرنا • • واذا لزلنا سبمنا • • 11 441



#### نتكونك (3.3)

## الهدية الضاحكة الع

سور: كال برشوى

سيداريو ومحمدقت ديل



























.. of .. of

ميثل .. ميثل ..









































#### كتبتها: سهيرعبداللطيف

بيتهم والدا هذا الطفل •• وريطت حرّام مقعدها والتريت منها المضيفة

: 414

\_ سوف اربط الحزام الخيث

واولنكت سعيرة أن تقسول لها الله ليس أخاها ولكن المضيفة كانت قد أبتعبت مسرعة لتساعب بقية الركاب بكما أن صوت الطائرة فيل الإقلاع عال جدا ولن تسمعها بسهولة • وتسمر نظر الطفل على منظر الارش والبيوت تعسفر كلما أرتفعت الطائرة وعندما التقت البها سائلة :

ے هل اثت مسافر بمقردگ ؟! مثلی اڈا ؟! \*

وَلَكُنْبَهُ لَم يَرِدُ عَلَيْهِا فَقَرِرَتُ اللهِ تَلْمَيْةً ، وَبِدَاتُ لَقَرِا المَجِلَةُ التِي اسْتَرْبُهَا قَبِلُ قَيَامُ الطَّائِرَةُ • التِي اسْتَرْبُهَا قَبِلُ قَيَامُ الطَّائِرَةُ • التَّيُّ اسْتَرْبُهَا قَبِلُ قَيَامُ الطَّائِرَةُ •

وجاء ميعاد تناول الوجبة وراحت المسيفة توزع العسواني على المسيفة توزع العسواني على الجالسين واعطت سميرة وجبتها وتظرت الى الطفل فوجبته غارف

- مع السلامة يا حبيبتي ورحلة سعيدة أن شاء أش ماولي تكتبي لنا عند وصولك ولا تنسى تبليغ كل العائلة تحياتنا وحبنا جميعا م

- حاضر یا ماما وارجوک اطمئنی واهتمی بصحتک انت ۰۰ و ا بالک منها یا تهته ، وانت یا سمیر لا تحتاج الی توصیة

وسعفت سعيرة صوتا ينطلق من الميكرفون ينادي ركاب الطائرة التجهة التي تونس فاحتضنت المها وابتعدت وهي تلوح لها بيسدها وابتعدت وهي تلوح لها الطائرة التي تونس لتعضى شهرا من اجازتها العنيفية مع بنات خالتها حيث يعمل زوج خالتها مديرا لفندق في تونس العاصمة العربية الجميلة العاصمة

منها أن تجلس بجوار نافذة لتطل منها على الارض من الجو ولكن منها على الارض من الجو ولكن للاسف كل المقاعد بجوار النوافذ في حسوالي الخامسة من عمره يجلس وحيدا • فقسررت الجلوس بجانبة ويبدو أن الصبي الاسمر لا العينين السوداوين الوامسعتين الم يكن مهتما بما يدور حوله وانشقل بالنظر من النافذة • ونظرت والشقل مميرة الى الخلف فوجدت رجالا والما الخلف فوجدت رجالا والما الخلف فوجدت رجالا والدا الخلف لوالدا الخلفال

ولكن على أى حال فالطسائرة

في النوم وقد وضع يده تحت راسه وتكو مثل القطة أثناء تومها ، فقالت المضيفة لسميرة :

سيومره عيلاه السحييد

- لنتركة نائما آلان وسيوف

ويعد ما فرغت سميرة من تناول وجيتها عادت لقراءة مجلتها وطال نوم المسطير فجاءت المسيفة وابتسمت لها قائلة :

\_ الخان يجب عليلاً ان توقظ الحاك الصباير ألان لياكل •

- ولكتب ليس اخي ! والسا لا أعرفه \*

والمسحبت المضيفة بهسدوه وتجبولت بين الصغوف تسال عن والديه ثم دخلت كابينة الكابتن • وفي هسذا الوقت كان احسد المشرفين على نادى الثقافة المطفال ايبلغ ضابط المطار عن اختفاء طفل معفير اصعه واثل •• فعساله :

- متى لاحظتم غياب الطفل ؟
- منذ حوالى ساعة ١٠ لقد كنا نقف بالاطفال في الشرعة لتربهم الطائرات وهي تهبط ١٠ دم ترنظا الى الصالة الكبيرة وفي هذا



الوقت كان كل الاطفسال موجودين ثم بعد ذلك \*\*\*

فل لاحظائم اية هركسات غير عسادية

لا لم يحدث اى شيء غيرعادى٠٠ فكل الاولاد يسيرون معنا في هدوء وكانوا مهتمين جدا برؤية هبوط الطائرات

\_ هل بحثتــم عن الطقبل في اتحاء المطار ؟! \*

- نعم فتشنا الطار تفتيشا داليقا ودخلنا دورات الياه والكافيتريا ولكننا لم نجده •

- أرجوك أن تصنفه لى هل بوجهه علامة معيزة أو شيء ملقت للانتماء وأخذ الضابط يفكر تفكيرا عميقا ثم قال :

- أذهب باطفالك الى مقر تاديك وارجو الاتصمال بوالد الطفل ليطاءتن فسوف ابدأ تحرياتي وصوف اعيد له الله ،

وجلس الضابط في مكتبه يفكر برهة ثم بدأ تحرياته الواسعة عن الطفل ويدأ رجال الشرطة ينتشرون في المطار يوجهون الاستللة الى المضيفات والركاب وعمال الطار

وخطر للضابط أن الطلل يمكن أن يكون قد ركب أحدى الطالدات التي اقلعت فعالا وأخرها ألى تولين

وقرر الاتصال بالطائرة ليسال اذا كان الطفل موجسودا بها وقدر الكابئن أن طفلا عمره حوالي خمس مستوات ولا يصحبه أحسد أن المسافرين • واثناء كل هده الاتصالات استيقظ الطفل وتشاول وجبته دون أن ينطق بكلمة ، أو

النافذة غير عابىء بعا يدور حوله فقد تاكد طاقم الطائرة عن انه هو الطفيل الذى احتفى بالطار كن اسعه ليس في قائمة الركاب كما ان الركاب جميعا لم يتعرفوا عليه ولكن كيف المكنه التسلل الى الطائرة دون ان ينتبه اليه احد ريميا اختفى وراء احد الركاب وخاصة ان كثيرين منهم يرتدون الجلابيات والملابس التونسيية ،

من بدری ٠

واخيراً التربت الرحلة من نهايتها وبنا الركساب يريطون احسسزمة المقاعد والتقت الصبى الى سميرة ووجهه الاسسمر يشرق بابتسنامة عبيلة قائلا :

أرجوك أن تربطي لي الحزام وعجبت مسعيرة حينما رات الابتسامة والسعادة التي ينطق بها وجبه الطفل و ثم بدأت تجمع حاجياتها والتفتت اليه مرة الحدي ولكنبه الحتفى و ربعا ذهب الى

وهر الركاب في طابور يمر ببطء المام المضيفات استعدادا للتزول ، وهن بعيت لحت الطفل يبكي وقد المسكت به احدى المضيفات وهو يحاول الافلات من يدها ، وهيئما راى سميرة جرى تحوها قائلا : اريد ان اذهب معك فامسكت سميرة بيده وهي تبتسم قائلة : اطمئن أن أذ

ورات سميرة اقاربها ينتظرونها

وقد ادهشهم انها تمسك في يدها يطفل ومن حولها طاقم الطائرة ا وهنا أقترب أحد موظفى الطسار من كايتن الطائرة وقال له : ان شايط مطاز القساهرة اتصل يذا وقال ان والد الطفل سيسوف يحضر بأكر لاستلام ابته وهو يطلب منكم أن تبقوه في رعايلكم حتى القد • • ولكن الكابين قال الذا ١٤ كان من الايسر أن تعسود به الليلية الى القاهرة ولكتى مضيطر الان ان اطلب عن احدى المضيفات اليقياء الليلة حتى يتم تسليمه لوالده غدا٠ ولكن المبيى مرخ قائلًا لسميرة : لا أريد العبودة ١٠٠ أريد أن أيقي معك ؟! • وتدخل زوج خالة سميرة . في الحديث وقال للكاين :

- اللى الآرح أن تجيء المضيفة ويمسحينها المسيى وتيلى مع سميرة ومعنا في الفنسق الى حير قدوم والد الطفل .

وكان السرور والهنما على وجه الصبى الذى يمرح على شساطية البحر يجوار القندق وهو يمسك بيد سميرة ويطلب منها الللعب معه بالكرة \*

وهى نفس اليوم ارسات خالة سسميرة برقية الى والده تطمئته وترجوه أن بقبل غسافتها له بعد أن عرفت انه فقد والدته مند ايام قليلة ، ووعدته أن يعود الى مصر الله خالية مع سسميرة والتي يصر أن يناديها و مرمر ، بالرغم من أنه للدغ ولا يعرف كيف ينطق الراء •

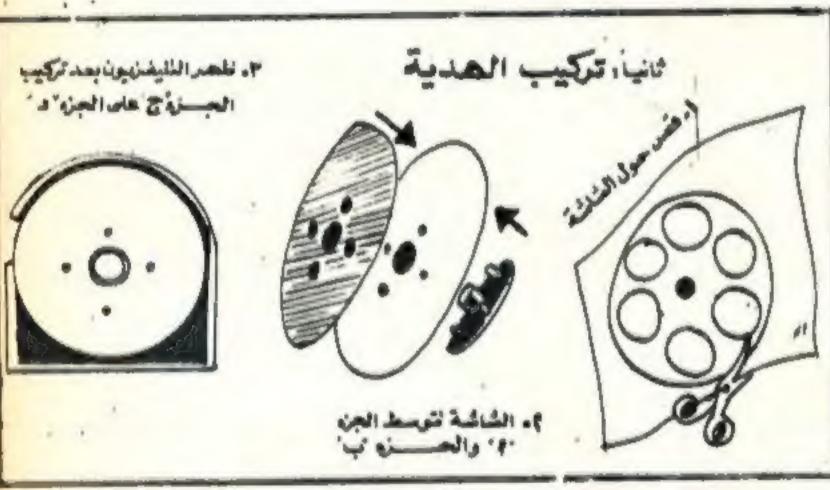


## سشرح هددية علي

#### • مىدىقى تە مىدىقتى • • •

كل سنة وانت طيب " ونتمني ان تبكون خياتك كلها إعيادا وانتصارات "وبمناسبة اعياد انتصارات اكتوبر ( العاشر من رمضان ) سمير بهديك تليازيونا تشاهد على شاشته ، ابطال اكتوبر البدين خططوا للنصر ، والعدات ، والإبطال الذين عبروا الهزيمة الى النصر " ايضا يمكنك ان تعد شاشابها معلومات عن خط « بارليف » وخسائر اسرائيل أي المعدات وعدد الاسرى في معركة ١٩٧٣، وذلكبان تقصاحدي







#### شريط الانباء الشخصى



**些1.6.1** () 也



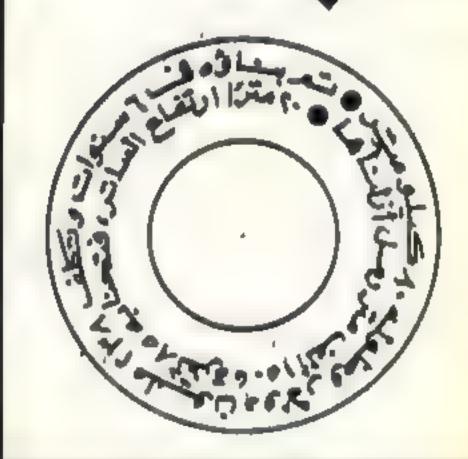


#### المال

الدائرتين الموجودتين في الصفحة ، وتلصقها على كرتونة ، ثم تركبها كشاشة جبديدة للليغزيونك الضاص ، يمكنك ينفس انطريقة ان تصنع شباشة عليها شريط انباء خاص بك ، ليذيع نشرة اخبارك الخاصة بك كما في الرسوم ( ۱ ، ۲ ، ۲ ) ، ابطال مجلة سمير يمكنك ان تشاهدهم على فساشة خاصة يهم ، كما يمكنك ان ترسم ما يعجبك من الإبطال على فساشة اخرى ، ابطال الم ينس سمير ان يهديك جدول شماشة اخرى ، ابطال الم ينس سمير ان يهديك جدول مصمص مع بداية العام الدراسي الجديد ، مع اطيب الإمنيات بالتوفيق والنجاح ،























ماهي الللامنية التي الأصغلها أشريف الشريف .. وجعلته يؤحظ.. أن العماديث محدب ؟ العل عاس مبنعة ٢٠١٠

# اض الحد







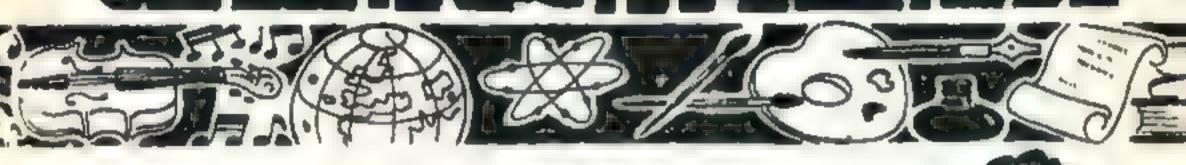




مسديقي احتفظ بهذه الكوبونات مسلملة هذي حرف ( الباء ) ثم ارسلها كلهسنا دهما الى دجلتسات سدير تحصل على جائزة ثقافية فبالحرة



## فادك العامرو الغنوا لثفا فلق



### خاتم النبوة

حجم بيضة الجماعة بين كتفي اللحم في محمم بيضة الجماعة بين كتفي الله عليه وصلم ، وهـو من علامات الليوة ، وعرف به محد عملي الله عليه وسلم في حدد عملي الله عليه وسلم في حدد عملي الله عليه وسلم

### خاتمرسليان

مليمان ، • وعندها يتصرف ذهنك الى ان سيدنا سليمان كسان له خاتم يمسح بيده عليه فتحقق له المعجزات، والواقع ان خاتم سليمان ، اسم لنهات معمر يزهر في الربيع ، وازهساره البرية معروفة في امريكا المعمالية ، وهي البوبية لونها بميلالي المخترة .



اهجب به الرصول (من) طلب و بعديا الله السلمين في طلب المعترك مع المسلمين في طلب مكة في معاة الرسول ، وغيري التبوة في طبب الكذاب الذي ادعي بكر ، المعتملات ان يقفي عليه وعلي الي بلاء الفيرون الإسلامية الكراب الوقيعة في هجد الميسر الومنين المعتملات في هجد الميسر الومنين المعتملات وحسن فيادته ان يهزم مكتا وحسسل الي دمشق عتى وحسسل الي دمشق عتى السلة الرابعة عدر عن البحرة وقي مسانة الرابعة عدر البحرة وقي مسانة الرابعة عدر البحرة وقي مسانة الرابعة عدر البحرة وقي مسانة البحرة وقي البحرة

توقن خسسالد في عدينة عمص

بسوريا ا

-



# خفنع

ملك عصر عن الاعرة 6 ، وبالي الهرم الثاني بالجيزة ، عماهب تعتال أبو الهول المسروف - لدتعتال ثادر الجمسال في عتمف القاهرة -



#### خطعربي

ع معروف بجماله " واهم الواع المسط العربي " هو الفة الكولي للذي ينسب الى مدينة الكولة " وهسسنا المط له طابع علمي " مما بساهد الشطساطين على البرازه في المكال زخرفية رائعة والد ذال الشط الغربي الكلير من التجميد والابتكار الى ان ولست والما للفايل بن أحدد وهو عالم لفوى ولست والفحة والكمرة ) ويعفى المحالا ( الملحة والفحة والكمرة ) ويعفى المحالا ( الملحة والمرائد جمالا ويهجة " ثم تنوعت المخاوط والنبواني وكثيرا ما نرى الاارانا الاسسالمية والمرائد وافره اوليا» الله ، وقست زونت جماري كثيرة للمحمديم الملط العربي المحال المربي المحال "



#### خانالخلياي

و اذا ذهبت إلى هي و هسان عليلي و المور عدد كير من المعاح الإجرف على النارها كير من المعاح الإجالب والعبرب الدين يقصبون مصر اللادرف على النارها التي تدل على عظمة الانعمان المحرى منظهر القاريخ و ومن بين هسده المعلم الا يفولهم زيارة هذا المي " ويظفون غويلا يتماهدون المعامل المحرى ، وإنامله المقبلة المقدن على المقدم والنصب والنصاص الرسوم العربية ، ويضع هذه التقول بالذهب والمقطة ، والي جانب التنسار هذه المعناعات قوجد لبسارة التعلم المعلم المعلم المعلم المعلم والده المناوعة المناوع والده ، والمناوعة والده ما المعلم المعلم المعلم والمعردون المعام المعلم المعلم المعردون المعام المعام المناوعة والمناوعة المعام المعام المعام المعام والمعام المعام المعام المعام والمعام المعام والمعام المعام والمعام المعام والمعام المعام والمعام المعام والمعام والمعام والمعام المعام والمعام والمعام والمعام والمعام والمعام المعام والمعام والمعام والمعام المعام والمعام والمع



#### خفاش

ق الفقائل حيوان .. ومع هذا يخير أيضا ينتسلف عسن انخيسور كل الاختساف
اذا از جدسه الفسراني يقيد جسم
الغار واجلمته لا تتركب من علنام وريش كاجنعة
الطبور ، وانما تتركب من علنام وريش كاجنعة
الطبور ، ويمند هذا الجلد بين الاطراف الإمامية
والطناية ، ويرتكز على علنام الإحمام ، ويطير
الطناية ، ويرتكز على علنام الإحمام ، ويطير
عجيب بمكنه من الاحماس بما يعترض طريقه
معينة تنعلس على ما قد يكون المامه من هو الق
معينة تنعلس على ما قد يكون المامه من هو الق
وللنقط عبداها الاحماب الدليقة المتى توجه
في الإلف والانتين ، فيحس بهسما الشفاش
ويتحاف علوال فصل الشناء ، فتاوى المحكان
الفقائدي طوال فصل الشناء ، فتاوى المحكان
المغانة الد



#### خوف

صحم عصر لمدة ٢٣ سنة وعاش في الفترة ما بين ٢٦٠٠ - ٢٩٦٠ ق م ثاني فراعنـــة الاسرة الرابعة و صاحب الهرم الاكبر الذي يعتبر احدى عجائب الدنيا في كل العصبور و

في قديم الزمان كسانت مصر تنقسم الى قسمين :

تحكى لنا كتب التاريخ القديم الله همع مائة الله مصرى للعمل في بناء هرمه ولدة عشرين سنة وكانوا يعملون ٣ شهور في السنة فقط وقت التهاء الزراعة حتى ويقال الله كان يقدم لهم الطعام مجانا الناء عملهم ومن يعدد جاء ابنه خفر ع فنيد الهسرم باء ابنه خفر ع فنيد الهسرم

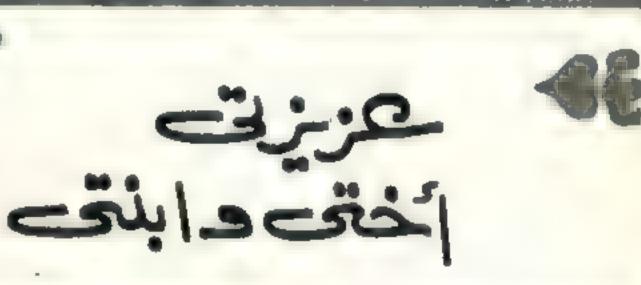


#### خـس

من اكتسر الخضراوات حتواء على المقتاعينات واهم النواع النفس ، البلسدى ، الاتحتوى اوراقه وخاصبة الاوراق الخارجية الخضراء على فيتامين د ، الذى يقى المعين من العشى الليلي ويحفظ نها قوة الايصار ، ايضا فيتامين د ب ، البلاي يقى المجسم عن المتهاب الامعاء ، وضمور العضلات ، واصبابة الاطراف التدريجي ، كذلك توجد كميات ضئيلة من فيتامين د ج ، وتحتوى اوراق الخس على نسبة عالية من الماء و ١٠٪ مواد مكرية ، واكل ١٠٠ جرام مسن الخس تعد الجسم بصوالي ٢٠ وحدة حرارية ،



من هسنده المكاية ، تعلم الالتقيل في جميع العصبور ، ولدى الشعوب العنصر الامساسي فيقذاء الأنسان • • والفيز يعمكن صنعه من جميع أنواع الحيوب "وقد دلت يعش أعمسال الكشف التي تمت في أوريا هسسلي أن الإنسسان في العصر المجري ، كان يتفذى على الحيوب ، وهوقطها لم يكن يصنع المفيز الذى تعرفه الان ، بل كـــان يهرس الحيوب وياكلها كما هي ، وقدد عرف المريون القدماء عند الإفرالسنين كيف يصنعون الخبسن عن القمح ، وقد وطمعوا أرفقةميّه في مقايرهم ، وفي المُحطب المصرى بالقاهرة بمكن مطناهدة غيز القراعلة مع باقى عاكولاتهم • • وتمر الحيوب في المطب احن الحديثة بعدة عمليات تتمسول بعدها الى دليق ، يتم عجلسسه باغاء ويضاف اليه الملح والخميرة ويترك خائرة حتى يكم تخميره عنم يقطع الى قطع صحفيرة عيقوم المياز بغرده وادخاله المغرن متى ينضبج ، عي درجة حرارة تتراوح بين ۲۳۰ درجية و ۲۵۰ درجية متوية ، ويجتوى الخيسـز على معظم العناصر الضرورية للمدوالجسم وتوازنه ١٠ لذلك كسان لا فنى عليه لاية مسالدة • والإحصاءات تقول أن استهلاك القرد من الشهبين في جمهورية، عمر العربية بقيدر بموالي ١٥٠ كيلو جراما في السنة "



# ابنات المالك

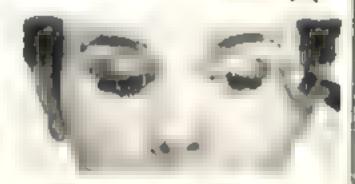
من تعرف أن السبوال الذي يضبط البنات ! متى استخدم أدوات التجعيبل وأضع الماكياج !! وفي رايي الشخصي فين ١٨ منة ، الإفضل الإعتفاظ بنضبارة البشرة الطبيعية ! لكن في المناسبات وحفلات أعياء المبالا ، لا ماتع من عمسل الماكياج ولكن يقلفة وتعبيومة \*\* واليسلة لا عصور و لا خطوات



۱ ـ الكروبيم الرطبييي والمعش •



٢ ــ البسودرة شمعل البشر:
 تبدو شفافة ١٠٠



٣ ــ ظلال المين مع استقدام
 قحم من نوع جيد تنتمديد



ة ـ للحواجب تكفي فرشاة معاورة لترتيبها •



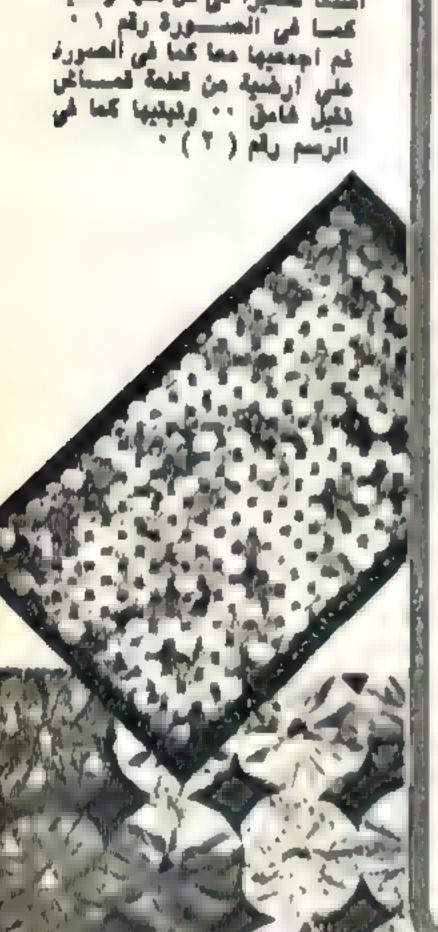
و من الرموش أيضا بليدها زود الزيلون من وآث لأغمر وطيعا الماسكرا غلط توهمسع قبل الذهاب الى المثل \*\*



؟ \_ حتى تضييره عبليسية بابلمسامة استقدمي فلسلالا بيضاء شمك المواجب



٧ ـ ويفرضاه عريضة قليــز
 من اللون عنى وجثليك •



ای کسل دولاپ لطبیع

من المعاقبِص الإقطعة ۽ تزهمة

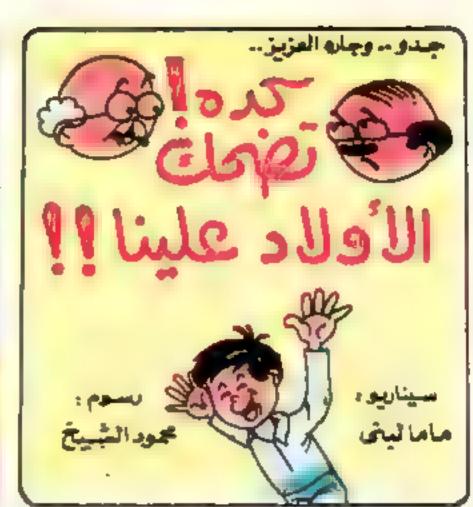
ولا تعتباج البها \*\* تصبها

ملقات مستديرة واللي طرفها

يقسورة المسسواجة • • الشغير

امتكا معقيرا في كل ملها وفعديه



























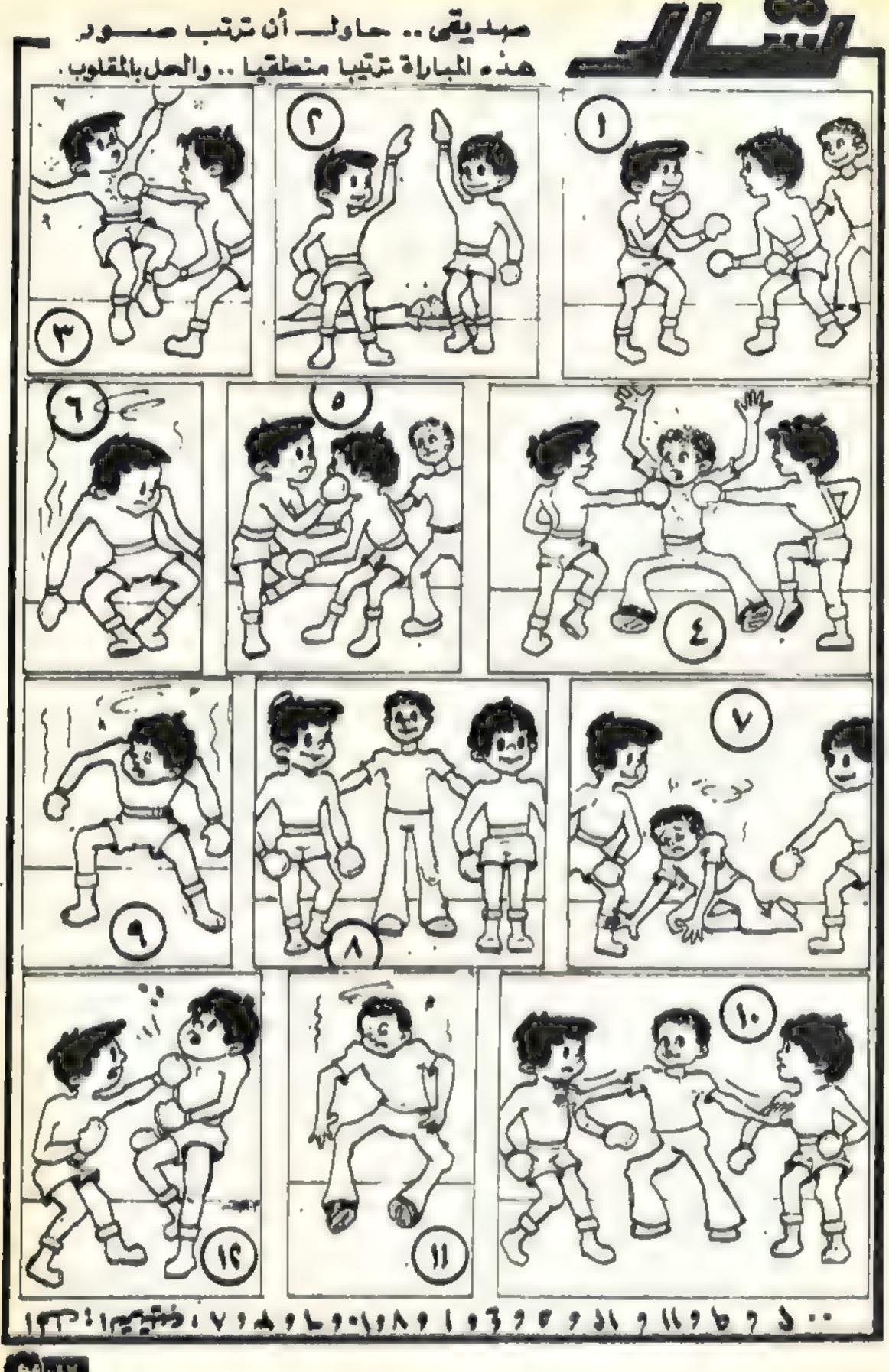














# سيطسل الأسطال والساك الأسطوية



يعتلى عنه: عاطف فرج



هبيعة مزائسان يعرف قدر نضبه بعد أن توجيب العالم علىعرش الملاكمة٠٠ ( انا يطل الإيطال ) • • ( انا الملك ) وَيِقُولُ : انظروا : كم انا رشيق • • ألان تادوني بملك الملاكمة • • ومملكته لا تُتعدى ؟ أعتــار مربعـة وهي عصاحة الحلقة التي يرقص عليها كالفراشة وسلاحه لا يزن اكثر من ٦ اوقيات وهو وزن اللقار • •

ويحكى عن حياته قائلا :

و نشات في مدينة القعايين ٠٠ في ولاية كنتساكي الامريكية ١٠ حيث يعيش الزنوج في اكواههم ١٠ كأن ذلك في شهر يتاير سنة ١٩٤٧ ٠٠٠ اطلقوا على اسم « كاسبوس » • • نقت ما يدوقه الملونون مسن اطبطهاد البيض لمهم \*\* ساغل الكسبر في طفولتي اشياء كن انساها ٥٠ عندما احَنْتَ والدَّى \* \* تستجدى « شربة » احَنْتَ والدَّى \* \* تستجدى « شربة » ماء من موظفة بيضاء في مجل عام



• • غلم تعطها قائلة لها ؛ اعسى ريتي اذا اعطيتك سافقد وغليفتي ١٠ وان الملابس التي ترتديهـــا كالت من الخيرات والتبرعات التي تسسلقي البنا ١٠ لكني الكر ايضا اللي كلت اسابق المخيل • • كنا تعيلن في فقر شميديد ١٠ والبسدى نقاش يقط ١٠ والدنِّي خادمة في منازل البيض • • مقابل ، دولارات في اليوم • وكلت اعمل في ازالة الترآب والقمامة ، وامسح البلاط بالقرشاة والصابون ء واتفلف دورات الياه في قصر المبوثير » ريتولدز » صاحب عصائع الصلب ٠٠ كنت أكسل في مسترقه كمسا تأكل الكلاب والقطط ١٠ حيث يقدمون لي الإكل على صيلية يقسعونها قسوق سلالم القصر ٠٠ هم اشرب من جريل يه مأم ١٠ والطريف الهُ عندما عبدت ببطولة الدورة الأولبية في روما •• عام ١٩٩٧ ٠٠ ومعي المنسسدالية الذهبيسة \*\* طسالب د ريتولدز -

المبولير أن يكون مديرا الاعمسالي فرفضت \*\* والسبب أنه كان يسريد أن يريطني في نفس الوقت بطلوق ومعلسلة كاي واحد عن الفسسدم السود » \*\*

واسعد اوقائي • هي التي اقضيها مع اولادي • مريم - الابنة الكبري والتوام • رفيدة » و • جديلة » • الابنة الكبري وابني محمد على الصغير • الابنال عيش أن يهزمني • الابنال اعيش في واست كفيري من الابنال اعيش في عزلة • بل احب التباس واجب الكرة العادي - واوقع اوتوجرافاتهم • العادي حلى الرسيف • والعب الكرة النال في الحبواري • حب النال في النال في الحبواري • حب النال في الن

اغتیة = پیلی هونیدای = ۱۰ اللی لللول : « يأرب اشمل برجمتك الطفل الذي يكافح للمفاظ على حقوقه •• وهي السيبيب في رفض الإشتراك في هسسرب فيتنسام \*\* وليم المتلمبييلم عنسدما مسجووا متى البطولة • • وحرموني من المُلاكمة • • ولكنى كسيت صداقة المسلايين في عجوتى للبنلام \*\* وعسلى راسيهم ء يركراند راسل - الذي هنائي على رفقى للحرب \*\* وكسان من أعظم غلماء الرباشة وغلاسلة هذا القرن ٠٠ في بريطانيا ٠٠ وفي العالم ٠٠ وهبى للاطفأل يمتد لاولادخصومي ٠٠ قان الخطع عنيء في العبالم ، ان يثباهد الإبن والده وهو بتلقي هللة

مع أطفاله

ماهنه و ورتمي على ظهر و مضروبا 
بالشربة العاضية " أن المثل الإعلى 
لابن هو أبوه " وما أقسى منظر 
الاب الهزوم أمام اسرته " وكيل 
ملاكم له أسرة وأولاد " نذا كنت 
أذهب لهم بعد كل ميساراة أطيب 
غاطرهم " وأضمهم ألى صدرى " 
مقدما لهم اللعب والهدايا " قاللا 
مقدما لهم اللعب والهدايا " قاللا 
نكل منهم : أن والدك شبهاع وعظيم 
نكل منهم : أن والدك شبهاع وعظيم 
فرمت من و فرايزر » : لقد لإكمت 
هزمت من و فرايزر » : لقد لإكمت 
مثانها 
وأذا بين يديهما طفيلا الهل من 
وأذا بين يديهما المناهدات الهل من 
وأذا بين المناهدات المناه الهل من 
وأذا بين المناهدات الهراء الهل من 
وأذا بين المناهدات المناه الهلا الهل من 
وأذا المناه الهراء اله

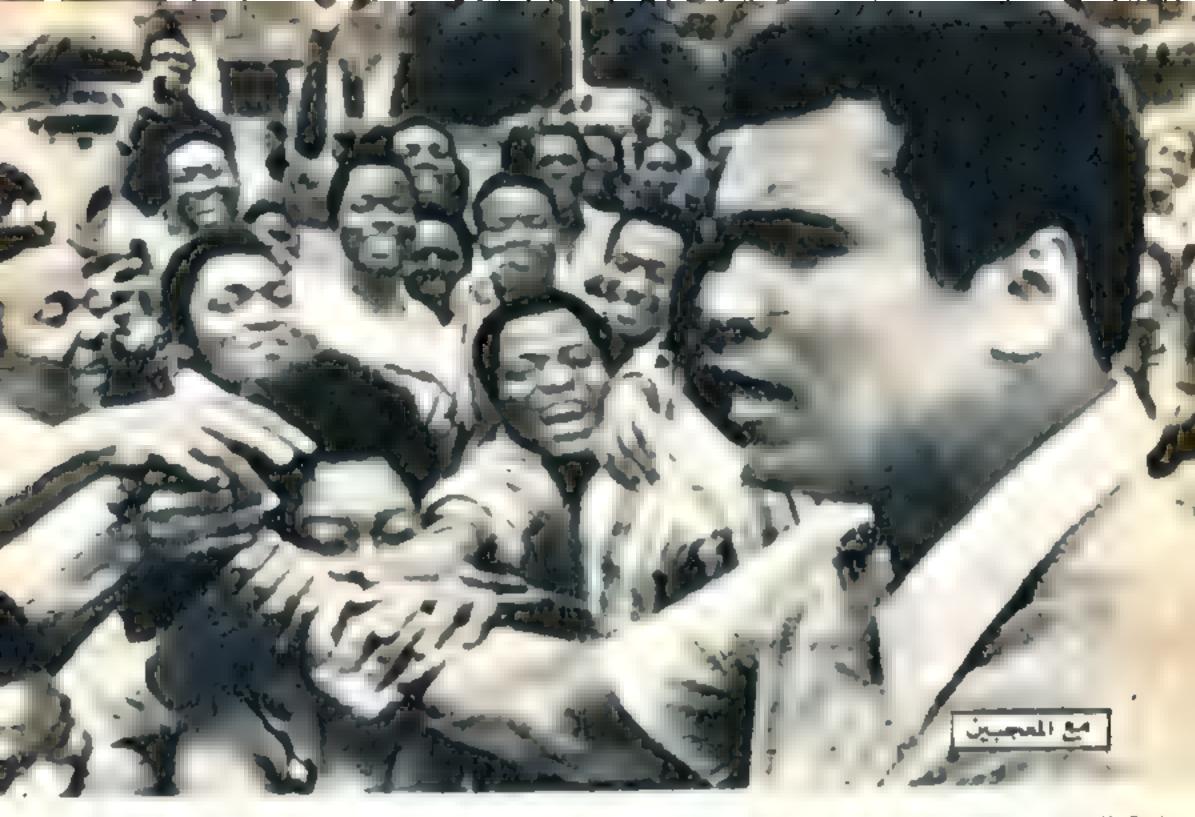
« اتنى اعرف جيسدا ان الطريق الى القاع يبدا بالانتصارات السهنة ٠٠ أما الطريق الي القمة فيهمسدا بالانتصارات الحقيقية ٠٠ وعندما هزمت من « كين تورتون » وغفـدت البطبولة الاولى • قلت لزوجلي « بينفيدا » ؛ أنا لم اهرّم ، وأسكلي اخذت علقة ساخنة كاي طفل لايسمع الكسلام • • أن الله عاقبتي لاتي لم الدرب كما يجب ٠٠ نقسد اغتلدت الله لا يوجد ملاكم في العالم يستطيع هزیمتی ۱۰ وان اسم محمسد علی يلقى آلرعب في القلوب ، لكنّ الله أراد لي ألعودة آلي الطريق السنقيم، وان اؤدى رسالتي لاينسساء لولي وديني • • نقد نعيث • • مياراة منها ٧٤ مهاراة على اللقب • • والتصرت لى ٥١ مهيساراة وهسرت ثلاثا ١٠ امسسام ۱ جون فرایزر » و « کین ئورئون » و « ليون سينكس » • • • وغلبت البطولة ثانت مرات •• ثم أستعدتها فمعمنت على المدالية الذهبية في الدورة الاولبية في روما عام ۱۹۹۷ ٠٠ ثم القيت بهـــا في نهر - اوهايو - قائلاً لنفسى : اللي لبت في حاجة اليها اللي الطر الي الحزام الذهبي المرميع بالمجسارة الكريمة رمز يطولة العالم ما حصيات فايسته الان ٥٠ عليون دولار ٥٠ من مهاريات الملاكمة •٠

ومن يداية المياراة استطيع أن أحدد جولة الالتصار • ونيس تكهلـــا بالجولة التي أهزم فيها خصمي ع بل اقدر ذلك ، بلــاد على دراسة استوبه ومقدرته على اللعب • • عندما أكون في الحلقة أريد هذه الافتية :

حلق كالقراشة \*\* الدغ كالتجلة \*\* ارقص يا رجل \*\*

وسائل گذلك ألى أن يتضم بي العمر ويلبوب فسعرى لالى أعرف ا متى أشرب ، ومتى أرقص هروا من الضرب ، فكيف أحقق ذلك ، هن





طريق التدريب والاكل \*\* فالتدريب ٠٠ يېدا بالجرى اول يوم لمسافة ميل واحد تزداد بعد ذلك ميلا في اليوم السذى يليه ١٠٠ الى ان تصل الى همسة اميال \*\* والجرى يقوى الساقين ١٠ ويساعد القلب عسلى المهمود المسيساعف • ودفاعي يعتمسد كليا على سالى واثا ارقص مهاجما ومدافعا ١٠٠ وأتحرك غبلي قدمى دائما ١٠ ويعسد ٥ ايام من المجرى \* \* أبدأ في القدريب المقيقي للملاكمة - والقرق بين البطل الملاكم • • والعادى • • أنَّ البطل يلكر اماً الملاكم فيلقسسط أواعن المدرب ال وعلدما أبدا تدريبي في المسياح ، يجبب أن لسبكون ملابس ماسبولة

ومكوية ٥٠ والدرب كما الإكمبالطبيط ٠٠ والراحة دفيقة واحسدة ٠٠ غي الجولات الثلاث الاولئ أتعرب عسلى كيس الرمل ٣ جولات مسع الكرة السريعة ٥٠ شم ٣ جولات قان المبل ٠٠٠ لم ٦ جولات لكم مع ٢ ملاكمين مختلفين ١٠٠ ان وزن كيس الرمسير ۲۰۰ رملل ، وطلل وطلل ۱۰ اقدام ۱۰ والمفروش أن اشربه يكل قولى ٠٠ وهذا يفيد عظام الميد • • أما الكرة السريعة التي ترتد من كسل الزوايا ومهموعة كبيرة تجعلني ادرب هيتي على النظر \*\* ونط الحبل بقسبوي الساقين والرسع كما يقوى القلب • • والدرس الذي أجفلك دائما تدرب واجسر الى ان تشعر بالالم ، وعلسيما تشخر باللعب ثم بالالم ، فَاعِلُمُ أَنْ اللَّهَافَةُ فَي المُطْرِيقُ اللَّهُ • • كما يجب أن المعالمي المنظر في عين خصمي قبل بداية الماراة ، وأن أشع اعصابي في ثلاجة

الجاأمه

وعلاج الإرهاق الذي اشتسعر به بين الجولات ، تلاول زجــاجة ،ن محلول مكون من عسل التجلوعصير البرتقال والمآء يكميات متساوية واللَّا معروم من السكر \*\* فهــــو معتوع على المسلاكم ١٠ اللسساول القطروات الطبازجة ، واللحم لابد ان یکون شنائی او یتلو او یقسری ، والمعملة الطسازج والدجاج ٥٠ لا غرب غير الماء القطر وعمىسسير القاكية \* \* في الإفطار تَناول : بيض پريت عيان گوست ۽ وعصبسير برتقال او جريب فروت ، والمضمل الجريب غروت بدون السكر لانه يذيب • كل مسدا في اللاسعة عبياها \*\* ثم اندرب ظهراً \*\* وانام غى المادية عثرة الى الواهسنة والنصف • ثم أندرب من الثالية يعد اللفهر • • أمَّا القَداْء عَمَارة عَنْ مثنويات وخضروات طازجة وعصير والمنسباء كذلك ١٠ النفسويات والسكريات معلوعة • • منعا باللا •

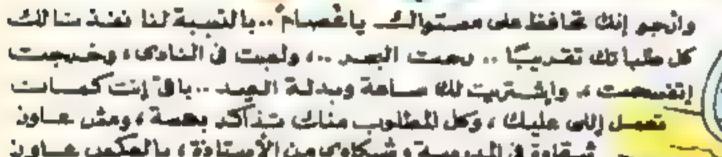
هذا هو الملك \* مجمعه على كلاى الذي اعتنق الإسلام ودافع عنه ورفض ان يستسلم للعقبات وتزوج من ويلفيدا ، المعلمة التي الجبت له ه مريم » ورفعيدة وجميلة ومحمد على المعفير \* والحسدى البطولة للمرة الثالثة \* وأصبح اسطورة \* وله العق في ان يصبح الما ملك \* انا العقل ، البطل \* البط



قضيت يوم كامل في تاميع مكتبي - و حضيرت شنطي ومقامتي - فوتبل ما أنتاع إطبيتيت على القميسون والبنطلون والعذاء والشراب الجديد - مهممت أنطيع جنب صريري - تجدو شخصيا حكى في إنه كان بيعمل كده وهو مبقير - غربية إنه فأكر مع أنها ذكرات حصيلت من - اسنة إلى أه - لوسعت او فت - را أفكاري ومستحيل حكان يسامعني لأنه من - ا

إذاى؟ ما أعرفش إرمش ده اللهم واللهم إن نمت بدري منا وقمت والنجوم في العماء .. قبل الفجر .. ولما تممنا على السفرة ، السيد الوالد حيان بقبلة

كبيرة ومساليسية لا اناعارف إنكمن الشطار



شقاوة في المدرسة وشكاوى من الأستاذة ، بالعكم عماون السميع الكل يقول ، تقعمام ولمد تمام .. توعيد الن ١٠٠٠ آه .. ومخلت في الجد .. الموعد كامة كبيرة جدًا .. وقلت بذكاه،

"أوعد لئ .. العسا ولي مكل امكاف .."

ووقفت امام المسرآة ألتي نظرة على أنافتي ، وتأملت

عتال : "إنت رابح حفاة تنكرية إلى مستحيل أصحابات ومن علمان من علمان ما الأخاصة دك المستحيل أصحابات المستحيل الم

وجيه الماثلة وملك الأنافية .. حتشوف .. .. " ودي طبعًا شعنارة من علشان أفلت من تربقته ..

ثم اله أقول أبه و أذاكنت أننا مثن عارف إن دو أننا إلى وإنطلقت إلى المدرعية .. الله .. وى مدر ستنا حاوة خالص .. وبمعيس مساف .. شاكن من على الأنفن .. وبمعيس مساف .. شاكن من على الأنفن شميل وعتاله ، والله لك وحشه كبيبيرة باكابيت .. وانت كمان .. وعام مدى ربع ساعة

حل شوية المصع مبيات المندع باللقباء وبأنفام مغتلفة بالهلا الات مولاما الات وولفاء ولفت بخطري باللقباء وبأنفام ولفت بخطري تلفية جديد واقت قن لأن وحده وعتربت المنه و مبياح النور باكابان دانا المحل عصام والبت الاستراد و مبياح النور باكابان دانا المحل عصام ومديد والبت المحل عائم وحديد

معلين العبدان طلع معاينا في نفس الفعيسل ...

بجد عبوت جرب مدرستنا في أذات أجمل من كل
الأنتام .. وفي غيضه عين ، كل واحد أخذ مكانه
في الطابور ، ويعد عيه العام قالت لبنا أبله كرية
كلمة ظريفة تعبير عن المانيها العلمة وتتربت مسئ
فنرفة المعربين وقالت لنا ، الرجوكم تفتكنها دايما







رضا فيدالحليم



هانی النجاس

رفيا



کمال حستین



## اکتوب اکتوب

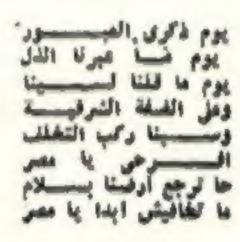


المسوير يوم النصر يوم عا عيرنا اول جسر في التعرير في التعرير التعرير وما عادات تجاهد فينا رحياله صايعين بكفاحتا الرير يوم عارليسنا خطط دوير فكر واحتا عطمئنين على مستقبلنا المتع

عالد معبد حسن المتصورة – دقهلية



# ذكري العبور



دا يوم عزيز علينا وبالكرامة عدينا يا سنا احنا جينا وفعنا الراية بادينا وسينا وشسينا عقبال الذكرىالمشرين او بالعرب احنا جاهزين ده ولادك جسامدين ابراهيم عصطني الكشيك

#### ائساى الكلام

وشخص طلبان، واخر طلبته، والأفاء الذي طلبته ولا فاما الذي طلبته فلا تشق به ولا تطبئن اليه واحترس منه ما أمكنك و واما طلبي طلباك و فلا تطلبه واله ربها استحيا من ظلبك فندم ورجع من ظلبه ..وان اصر على ظلبه و و التصف لك منه و ينصف المطلومين ..

## الإسكندرالأكبريقيل

● انتفعت باعدالی اکثر میسا انتفعت باسسسدالی این اعدالی یکشفون لی میوبی • وینپهونتی عل الخطا فاستدرکه • اما اصدقائی فیزینون لی الخطا ویشمچمونتی منیه فاتبادی فیه • یامر عبد المال الفطان بامر عبد المال الفطان



#### مونف، لماذا بإ إيماب؟

السحرك لوازم المنزل من الغفر والفاكه . وعندما وقفنا عند بالع الطعاطم اعجبتني واحدة منها . وقفت عند بالع فقمت بوضعها في كلة الميزان . وقمت الميزان كان قد المتمسل ولكن الميزان كان قد المتمسل وفما الميزان كان قد المتمسل احد . وفي طريق عودتنا اخذ فسميري والدي بالعقيلة فاسرع والدي مرة الهسري واعطي وقال . يما الله تسميح ونقر لو ومارحتني بالعقيلة . سماحتني وقال . يما الله تسميح ونقر وعمار عنو المعلى الله تسميح والدي بالعقيلة . سماحتني والعمارة كيرة . وأله تسميري المعلى الله تسميري الراحة والدي بالعقيلة . سماحتني والعمارة كيرة . ولا فسميري المحل الله الموردين براحة والدي الأ الموردين براحة والدي الأ الموردين براحة والدين المحسم من مصروفك والدين المحسم من مصروفك والدين المحسم من مصروفك المحل المحل الها . والدين المحسم المحل الها . والدين المحسم المحل الها . والدين المحسم المحس

۳۶ ش سعد زخلول منزل ابراهیم بسیولی بجوار المحلج

سبوران المحلج رجوداك للحق رائع ، وايف وعداد بالا تكرد مسلا الفطا · · وميروك فوزك بجالزة السابقة مجلد سمع وسوف يعسلك عل علوالك ·





ائتصار -dami



عبدالتواب ' شوقی





احبد علي





الدران

مخلص ۱۲

ورجع لي لائي .



















راليا

البحوود

ن شاهد جما رجلا فسسلم

احمد عبد الباسطات كليسن

اراد رجل ان بييع كليب

عنده . ، فقال له المشترى

\_ عل هذا الكلب امين 11

قَالَ " يسابق أَيْ عربية

قال سه قبض مرة على لص ..

سال الشترى : ـ وهل هو

سال الشترى " وهل هسو

فقال البالع : بعته اربع مرات

حامد عبد الرحين يوسي

ام درنان

قِفطالُك زي قفطائي وممتك زي

عليه فرد الرجل وقال له :

هل تعرفتی ۲

همتى فافتكرتك اثا















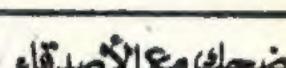












المدرس : اذكر خيس أشبياء

بلرات •

春の春 اللوس : ما اللوق ين الليسل

التلميذ : أن البرغوث يمكنه لدغ الغيل ١٠ اما الغيل فلا يسستطيع

للد فقدت والدى ٠٠ فهل يمكن ان تعلقوا في البيسكرفون أن من

راي احد الاصدقاء صديقسا له يكتب رسالة فقال له : لمنعده

فقال : لتقسير

شادى الرسيامين

العنديقة : عزه قرح الله

### اضحك مع الأصدقاء

تحتوى على اللبن ١٢ التلميد : الجبن والزبد وللات

والبرغوث ،

. . 4113

دخلت طفلة صغيرة الى قسسم الشرطة ، باحد العسارض الكبرة وقالت للقبابط ا

وجده بانی به الی هنا

14 Alle 11

بر کات ۰

diago,

كله بركات

حهاية الاصلقاء

من الاشراد والشريرات

الصديق : سيد أحمد عطا الله

لجع حبادى

فقال : وماذًا تكتب لها ! .. فقال : لا أعرف ٥٠ قلم أسألها

شيرا بد القاعرة

 أن العنكبوت السنطيع أن ان عدد دقات قلب الليل · li ldeb tails to lallage الانا ولدا ويبلغ طوله من ٩ - ١٠٠

🕳 اذا كانت المادثة وقعت كما رواها الرجل ۽ لظهر السور مهشما كما في السور الاشر في الحادثة الشابهة • •

يعيش بدون ماء مدة سئة ولا دقة لا بيتما دقات قليب العصفور ٧٠ دقة في الدقيقة ، أمتار ه ابراهيم جررج شنودة

#### حل: أشرف السريف

# متكبرتين النحريوه

هثاء

صلاح

مدحت

العلقا سيوعية تعبدرها دارا فلاران

١١ ش عهد عز المريات ١٦٠٠ القاهرة

1 October 1978

أمييئة السعيد

نائب رئيس ملس الإدانة

مسسرى الوالمجد

رثيبة التحربيرا

ستنيسلة رامثسد

(منامنا ليبتي):

شائب مديثر التحريره

مستورسالم

واليسة مجلس الإدارة ١

1173

Samir No.

مصطفي

سبهر ومثي

محمد مرزوق

فيه الشنواذ البنول اد عدا جمهسسورية مصر العربية وبلاد أنحبسادى البريد العربى والافريش ردا فرشا صالا - في سالن ألحاء العالم 17 دولارا او همسة چليهات استرليتية - والعيمة لسعد مقدما فنسم الاشتراكات بدار الهلال - ق جمهورية معز الحربية والسيسودان بحوالة يريدية - أل الغارج بشيك معرق لامر طرسسة دار الهنجلال . والإسمار الوضيحة أطؤه بالبرط المادى وتضاف دسوم البريد الجوى والسجل على الإسمار المعددة عند

یو سوار ورسسوم : ولاء الدین وهبی







